

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Grüne Gazpacho mit Gurke, Apfel und Fencheljoghurt

Koch: Lukas Kienbauer

Zutaten

(4 Personen)

Für die Gazpacho

- 1 mittelgroßer Salatkopf
- ½ Gurke
- ½ Granny Smith Apfel
- 20 ml Zitronensaft
- Salz
- Zucker
- 1 Msp. Cayennepfeffer

Für die Einlage

- 4 EL Gurkenwürfel
- 4 EL Granny Smith Apfelwürfel

Für den Joghurtschaum

- 200 g griechisches Joghurt
- 100 ml Wasser
- Salz
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Msp. Fenchelpollen (gemahlen)
- 1 Siphonflasche
- 1 Sahnekapsel

Für die Garnitur

- Kornblumenblüten
- Fenchelpollen
- 4 niedrige Tumbler (z.B. Whiskey-Gläser)

Zubereitung

1. Für die Gazpacho den Strunk vom Salatkopf entfernen und den Salat, die Gurke und den Granny Smith Apfel waschen. Anschließend den Salat, eine halbe Gurke und einen halben Apfel (ohne Gehäuse) entsaften – eine Schüssel unter den Entsafter stellen – und den entstandenen Sud mit dem Zitronensaft, etwas Salz und Zucker und einer kleinen Prise Cayennepfeffer abschmecken. Dann kaltstellen.

2. Nun die andere Hälfte der Gurke sowie den halben Apfel in kleine Würfel schneiden, welche später als Einlage verwendet werden können.

Tip: Die Apfelwürfel können mit etwas Zitronensaft beträufelt werden, damit sie bis zum Anrichten nicht braun werden.

3. Für den Joghurtschaum den griechischen Joghurt mit dem Wasser in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Cayennepfeffer und gemahlenden Fenchelpollen würzen. Die Masse danach in eine Siphonflasche füllen, eine Sahnkapsel eindrehen und gut schütteln.

4. Zum Schluss die Gurken- und Apfelwürfel auf vier niedrige Tumbler (Whiskeygläser) aufteilen. Die kalte Gazpacho aus dem Kühlschrank nehmen die Gläser bis zur Hälfte damit befüllen. Dann den Joghurtschaum vorsichtig oben darauf spritzen und das Gericht mit Kornblumenblüten garnieren. Ein paar Fenchelpollen darüber streuen, servieren und genießen.